



# 1月の献立表

由利本荘市立本荘東中学校

※牛乳は毎日つきます。物資の都合により献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

## 『全国学校給食週間』とは・・・

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうために毎年1月24日～30日に行われる恒例の行事です。学校給食は、戦後、昭和21年に再開されました。当時は戦争の影響で食べ物が不足し、子どもたちの栄養補給がまず大切な給食の役割でした。昭和50年代に入ると米飯給食が導入され、献立もバラエティー豊かになりました。現在、学校給食は食育の重要な柱として、栄養や健康、食べ物についての正しい知識を得ること、マナーを学ぶこと、さらに日本の食文化を継承することも大切にされています。

<p>16日</p> <p>チキンカレー フルーツポンチ</p> <p>新しい年が始まりました。冬の寒い日が続きます。朝ご飯を食べ体温をあげて登校しましょう！</p>	<p>17日</p> <p>ごはん さばのごま衣焼き きんぴらごぼう みそキムチ汁</p> <p>さばにはたつぶりの白ごまがついています。みそキムチ汁はにんにくの効いたボリュームのある汁物。</p>	<p>18日</p> <p>米粉パン 本荘ハムフライ 豆とコーンのソテー ほうれん草のシチュー</p> <p>本荘ハムフライはもともと本荘市内の給食のメニューでした。厚みのあるハムを使っています。</p>	<p>19日</p> <p>ごはん 肉だんご 野菜炒め おでん</p> <p>給食のおでんは具材を味がしみるように小さめに切っています。</p>	<p>20日</p> <p>中華丼 長ネギの中華スープ</p> <p>ネギの中華スープはかくし味に漢字一文字の食品を加えています。</p>
<p>23日</p> <p>ごはん きのこシュウマイ マーボー大根 豆腐のみそ汁</p> <p>風邪予防のためには、ビタミンA・ビタミンC・たんぱく質・脂質の栄養素をしっかり摂りましょう！</p>	<p>24日</p> <p>ごはん 開きハタハタフライ たらこのこいり 鶏けんちん汁</p> <p>学校給食週間がスタートしました。ハタハタは県魚です。深海魚で産卵の時期に上がってきます。</p>	<p>25日</p> <p>ごはん 秋田どっさりハンバーグ こんぶのきんぴら 大根のみそ汁</p> <p>秋田県産の、豚肉や野菜をたっぷり使ったハンバーグです。きんぴらは細く切った昆布で作ります。</p>	<p>26日</p> <p>ごはん 豚肉の生姜炒め 切り干し大根のサラダ 厚揚げのみそ汁</p> <p>厚揚げは硬めに作った豆腐をじっくり油で揚げた食品です。豆腐よりこくがあります。</p>	<p>27日</p> <p>比内地鶏うどん じゃが芋のピリ辛みそ炒め 松皮もち</p> <p>比内地鶏は、他の鶏肉に比べうまみ成分のイノシン酸が多く含まれています。今日はうどんて。</p>
<p>30日</p> <p>秋田由利牛のすき焼き丼 小松菜のみそ汁 県産りんごゼリー</p> <p>秋田由利牛は県内だけでなく首都圏でも注目されている牛肉です。今日はすき焼き風に煮ます。</p>	<p>31日</p> <p>ごはん 棒餃子 ホイコーロー ほうれん草のみそ汁</p> <p>ホイコーローは中華風の炒め物です。豆板醤で辛みを、甜麺醬でコクを出しています。</p>	<p>🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉</p> <p>～1月24日から30日までは 『全国学校給食週間』メニューです～</p> <p>地元の豊かな自然で育まれた食や食文化が秋田にはたくさんあります。学校給食週間で味わってみよう！</p>		

**24日(火)**

**ハタハタのフライ**  
はたはたは秋田県の魚です。深海魚で産卵の時期に沿岸に近づいてきます。うろこのない魚です。秋田県以外の日本海側でも水揚げされます。今日のフライはハタハタを開いて衣をつけたものです。

**たらこのこいり**  
たらこのこいりは生のたらこを炒め煮にしたものです。こいりの具はちくわや糸こんに、ごぼうなどです。

**25日(水)**

**秋田どっさりハンバーグ**

地元の豚肉と、エリンギや野菜、つなぎには米粉を使って作られたハンバーグです。



**27日(金)**

**比内地鶏**

比内地鶏は日本三大地鶏のひとつといわれており、秋田県北部の米代川流域エリアで古くから飼育されてきた日本固有の鶏です。きりたんぼ鍋やだまご鍋には欠かせない食材です。給食ではきりたんぼではなくうどんて味わいます。

**27日(金)**

**松皮もち**

松皮もちは矢島・鳥海地域の特産品です。アカマツの薄皮を丁寧に剥ぎ取り、アク抜きをし、柔らかくなるまでナタなどで叩き、もちに練り込みます。今回の松皮もちは、道の駅清水の里・鳥海郷直売所、ほっといん鳥海で作っていただきました。

**30日(月)**

**秋田由利牛**

鳥海山麓に広がる高原では、良質な水・放牧により黒毛和牛「秋田由利牛」が飼育されています。自然豊かな環境でのびのびと育った由利牛は、きめ細かくさし(霜降り)が入った肉質の良さなどから、県内だけでなく、首都圏でも注目されています。